

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE - POSUDEK OPONENTA

Vypracovala: Komínková Linda
Název bakalářské práce: Výkonnostní vývoj a trénink vícebojařky

1. Přístup studenta k zadanému úkolu

Autorka bakalářské práce se zabývá analýzou vlastního tréninku ve víceboji. Jedná se o časové období sedmi let, toto období odpovídá dvanáctému až osmnáctému roku života vícebojařky. Autorka se snaží nalézt příčiny zastavení výkonnosti ve věku 15 let.

2. Zvolený postup řešení

Jedná se o analýzu ročních tréninkových období ve sledovaném rozmezí sedmi let. Autorka vychází z velmi podrobných záznamů tréninků, kdy během období sportovní přípravy zřejmě velmi pečlivě zaznamenávala všechny aspekty tréninku. Na základě těchto podrobných záznamů analyzuje příčiny stagnace výkonnosti. První část práce je věnována teoretickému zázemí vícebojařského tréninku. Ve výsledkové části jsou popsány jednotlivé roční tréninkové cykly (RTC). Autorka ve své práci uvádí, že se jedná o analýzu sedmiletého tréninkového cyklu, v textu práce jsou však podrobně rozepsány pouze tři RTC (kapitoly 5.4.1, 5.4.2 a 5.4.3). Ostatní RTC jsou popsány pouze formou hodnot obecných a speciálních tréninkových ukazatelů v tabulkách a grafech.

3. Dosažené výsledky

Autorka bakalářské práce kriticky hodnotila svou sportovní kariéru a analyzovala tréninkové zatížení v určeném tréninkovém období. Z analýzy tréninkových záznamů dospěla ke správnému závěru. V důsledku vysokých a nepřiměřených tréninkových dávek bylo dosaženo předčasné specializace a mohl být také pozastaven tělesný růst (pro podrobnější analýzu chybějí tělesné parametry rodičů). V důsledku velkého zatížení a využití speciálních tréninkových prostředků byla velmi brzy vyčerpána adaptační kapacita a nebyl již možný další výkonnostní růst.

4. Formální náležitosti, vnější úprava, vzhled a přehlednost

Bakalářská práce splňuje všechna kritéria pro tento druh práce. Práce je logicky uspořádaná. Autorka se nevyvarovala pár drobných překlepů. V případě členění textu po dvojtečce a odrážkách se za posledním slovem poslední odrážky používá tečka (například strana 23, 28, 29, 32 atd.). Větší výhrady mám ke graficky zpracovaným výsledkům. U většiny grafů číslo 1 – 17 je špatně zvolené rozpětí hodnot na ose y. U grafů se také vyskytuje dvojitý název (nad grafem a v grafu). Nevhodné je také vložení hodnot jednotlivých výkonů u některých grafů, hodnoty naprosto splývají a jsou nepřehledné. Dokonalou ukázkou toho, jak nemá grafické zpracování dat vypadat je graf číslo 17 (str.54) je naprosto nepřehledný a v důsledku chyb i naprosto zbytečný.

5. Navržené otázky pro odbornou diskuzi při obhajobě diplomové práce

- a) Pokuste se nastínit, jak by měl vypadat trénink vícebojačky v rozmezí kategorie, žactvo až dospělý, s předpokládaným dosažením maximální výkonnosti v dospělosti a s respektováním věkových zákonitostí. Pouze hrubá koncepce tréninků (celkový nástin ideologie tréninku, hlavní cíle, počty tréninků, hrubé zaměření, důraz na konkrétní prvky, atd.) Zdůrazněte odlišnosti od Vaší koncepce a skutečným realizovaným (Vaším) tréninkem.

Bakalářskou práci **DOPORUČUJI** k obhajobě

Hodnocení:

V Praze 10.5.2015 Mgr. Jan Feher